

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Tinjauan Psikologi Komunikasi**

##### **2.1.1 Pengertian Komunikasi**

Kata atau istilah komunikasi (Bahasa Inggris *communication*) berasal dari Bahasa Latin *communicatus* atau *communicatio* atau *communicare* yang berarti berbagi atau menjadi milik bersama. Kata komunikasi menurut kamus bahasa mengacu pada suatu upaya yang bertujuan untuk mencapai kebersamaan. Menurut *Webster New Collogiate Dictionary* komunikasi adalah suatu proses perukaran informasi di antara individu melalui sistem lambang-lambang, tanda-tanda atau tingkah laku. Komunikasi adalah proses penyampaian pesan dari komunikator ke komunikan. Komunikasi itu adalah suatu upaya yang disengaja serta mempunyai tujuan. Menurut Berelson dan Steiner menekankan bahwa komunikasi adalah proses penyampaian, yaitu penyampaian informasi, gagasan, emosi, keahlian dan lain-lain (Riswandi, 2013 :1).

Komunikasi mempunyai beberapa karakteristik yaitu sebagai berikut:

- 1) Komunikasi adalah suatu proses yang artinya komunikasi merupakan serangkaian tindakan atau peristiwa yang terjadi secara berurutan (ada tahapan atau sekuensi) serta berkaitan satu sama lainnya dalam kurun waktu tertentu.

- 2) Komunikasi adalah suatu upaya yang disengaja serta mempunyai tujuan artinya komunikasi adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, disengaja, serta sesuai dengan tujuan atau keinginan dari pelakunya.
- 3) Komunikasi menuntut adanya partisipasi dan kerja sama dari para pelaku yang terlibat artinya komunikasi akan berjalan dengan baik apabila pihak-pihak yang berkomunikasi (dua orang atau lebih) sama-sama mempunyai perhatian yang sama terhadap topik pesan yang disampaikan.
- 4) Komunikasi bersifat simbolis, artinya komunikasi pada dasarnya merupakan tindakan yang dilakukan dengan menggunakan lambang-lambang. Lambang yang paling umum digunakan dalam berkomunikasi antar manusia adalah bahasa verbal maupun non verbal.
- 5) Komunikasi bersifat transaksional, artinya komunikasi akan berhasil apabila kedua belah pihak yang terlibat mempunyai kesepakatan tentang hal-hal yang dibicarakan. Komunikasi pada dasarnya menuntut dua tindakan, yaitu memberi dan menerima.
- 6) Komunikasi menembus faktor ruang dan waktu, bahwa para peserta atau pelaku yang terlibat dalam komunikasi tidak harus hadir pada waktu serta tempat yang sama.

### **2.1.2 Pengertian Psikologi**

Psikologi berasal dari kata Yunani *psyche* yang artinya jiwa, dan *logos* yang artinya ilmu pengetahuan. Secara etimologi, Psikologi artinya ilmu yang mempelajari tentang jiwa, baik mengenai macam-macam gejalanya, prosesnya

maupun latar belakangnya, atau biasa disebut dengan ilmu jiwa (Riswandi, 2013: 4). Psikologi yaitu, membicarakan tentang manusia yang berperilaku, baik yang tampak maupun yang tidak tampak. Menurut Plato dan Aristoteles adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang hakekat jiwa serta prosesnya. Psikologi menyebut komunikasi pada penyampaian energi dari alat-alat indera ke otak, pada peristiwa penerimaan dan pengolahan informasi, pada proses saling pengaruh di antara berbagai sistem dalam diri organisme dan di antara organisme. Psikologi juga tertarik pada komunikasi di antara individu bagaimana pesan dari seorang individu menjadi stimulus yang menimbulkan respons pada individu yang lain. Psikologi meneliti proses mengungkapkan pikiran menjadi lambang, bentuk-bentuk lambang, dan pengaruh lambang terhadap perilaku manusia. Psikologi juga meneliti kesadaran dan pengalaman manusia.

### **2.1.3 Pengertian Psikologi Komunikasi**

Menurut *George A. Miller*, Psikologi Komunikasi adalah ilmu yang mempelajari usaha untuk memprediksi, menguraikan dan mengendalikan peristiwa mental dan behavioral dalam komunikasi (Laksana, 205:26). Batasan dalam komunikasi sangat luas, yaitu mencakup penyampaian energi, gelombang suara, tanda diantara tempat, sistem atau organisme. Dalam psikologi komunikasi, psikologi berusaha melacak alasan mengapa suatu sumber komunikasi mampu mempengaruhi orang lain dan mengapa sumber komunikasi lainnya tidak.

Menurut para ahli psikologi, definisi dari kata psikologi tersebut tidak terdapat perbedaan, namun mereka berbeda dalam memberikan batasan atau definisi psikologi. Perbedaan definisi yang diberikan oleh para ahli psikologi disebabkan

oleh perbedaan sudut pandang yang berdasarkan pada perbedaan-perbedaan pemahaman dalam psikologi itu sendiri. Untuk mengetahui perbedaan pengertian tersebut, berikut dikemukakan pendapat oleh para ahli psikologi diantaranya :

1. *Wilhelm Wundt* (1832-1920) memberikan batasan pengertian psikologi sebagai suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari atau menyelidiki pengalaman yang timbul dalam diri manusia seperti pengalaman perasaan panca indra, merasakan sesuatu, berfikir dan berkehendak. (Saleh, 2018 :5)
2. *Jhon Broadus Watson* (1842-1910) seorang ahli psikologi Amerika Serikat berpendapat bahwa psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku lahiriah manusia dengan menggunakan metode-metode observasi (pengamatan) secara obyektif seperti terhadap rangsangan (*stimulus*) dan jawaban (*response*) yang menimbulkan tingkah laku, psikologi bukan mempelajari tentang kesadaran manusia. Jhon mengatakan bahwa ruang lingkup psikologi meliputi tingkah laku manusia dan binatang, bahkan tingkah laku binatang lebih fundamental dari pada tingkah laku yang kompleks dari manusia. Karena beliau lebih cenderung menganut paham haviorisme. (Saleh, 2018 :5)
3. *Hubert Bonner* menyimpulkan bahwa psikologi sosial adalah studi ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalam pembahasan psikologi komunikasi masalah tingkah laku manusia dilihat dari segi interaksi dan interrelasi serta interkomunikasinya dengan manusia lain dalam hidup kelompok sosial disamping masalah hidup individual dengan kelainan-kelainan watak dan personalitasnya, mendapatkan tekanan-tekanan analisis yang mendasar dan

menyeluruh, oleh karena manusia adalah makhluk sosial dan makhluk individual. Maka dalam salah satu definisinya dikemukakan pula pembatasan arti psikologi sosial, karena psikologi sosial menjadi dasar pengembangan psikologi komunikasi. (Saleh, 2018 :5).

#### **2.1.4 Faktor-Faktor Personal Yang Mempengaruhi Perilaku Manusia**

Faktor personal yang mempengaruhi perilaku manusia terdiri dari 2 (dua) faktor, diantaranya yaitu :

##### **1. Faktor Biologis**

Manusia adalah makhluk biologis dimana manusia membutuhkan interaksi dengan makhluk lain seperti halnya manusia dan hewan, merasa lapar jika belum makan, dan dapat melarikan diri ketika berhadapan dengan musuh yang menakutkan. Faktor biologis terlibat dalam seluruh kegiatan manusia dan berpadu dengan faktor-faktor sosio-psikologis. Warisan biologis manusia menentukan perilakunya, yang dapat diawali dengan struktur DNA dimana menyimpan seluruh memori yang diterima dari kedua orang tuanya. Besarnya pengaruh warisan biologis, menyebabkan munculnya aliran baru yang memandang segala kegiatan manusia, termasuk agama, kebudayaan, dan moral berasal dari struktur biologinya. Aliran ini disebut sebagai sosiobiologi.

Menurut Wilson (Rakhmat, 2015:34), perilaku sosial dibimbing oleh aturan-aturan yang sudah diprogram secara genetis dalam jiwa manusia. Program ini disebut sebagai *epigenetic rules* dimana program ini mengatur perilaku manusia seperti kecenderungan menghindari *incest*, kemampuan memahami ekspresi wajah,

sampai pada persaingan politik. Meskipun banyak yang menolak sosiobiologis sebagai determinisme biologis dalam kehidupan sosial, namun banyak juga yang mendukung bahwa struktur biologis manusia seperti genetika, sistem syaraf dan sistem hormonal sangat mempengaruhi perilaku manusia. Struktur genetis mempengaruhi kecerdasan, kemampuan sensasi, dan emosi. Sistem saraf mengatur pekerjaan otak dan proses pengolahan informasi dalam jiwa manusia, dan sistem hormonal yang bukan hanya mempengaruhi mekanisme biologis tetapi juga proses psikologis.

## 2. Faktor Sosiopsikologis

Manusia merupakan makhluk sosial. Hal inilah yang membuat manusia memperoleh beberapa karakteristik yang mempengaruhi perilaku manusia. Faktor sosiopsikologis dapat diklasifikasikan dalam tiga komponen, yaitu :

### a. Komponen Afektif

Komponen afektif merupakan aspek emosional dari faktor sosiopsikologis, yang terdiri dari :

#### 1) Motif sosiogenesis

Motif sosiogenesis sering juga disebut motif sekunder sebagai lawan motif primer (motif biologis). Peranannya dalam membentuk perilaku sosial sangat berpengaruh bagi manusia. Motif sosiogenesis meliputi motif ingin tahu, motif kompetensi, motif cinta, motif harga diri dan kebutuhan untuk mencari identitas, kebutuhan akan nilai dan makna kehidupan, serta kebutuhan akan pemenuhan diri.

## 2) Sikap

Sikap adalah konsep yang paling penting dalam psikologi sosial. Sikap merupakan kecenderungan bertindak, berpersepsi, berpikir, dan merasa dalam menghadapi obyek, ide, situasi dan nilai. Sikap bukan perilaku, tetapi merupakan kecenderungan untuk berperilaku dengan cara-cara tertentu terhadap obyek sikap. Sikap mempunyai daya pendorong atau motivasi. Sikap menentukan apakah orang akan mendukung atau tidak, menentukan apa yang disukai, diharapkan dan diinginkan. Sikap relatif lebih menetap dan jarang mengalami perubahan. Sikap mengandung aspek evaluatif, artinya mengandung nilai menyenangkan atau tidak menyenangkan. Sikap timbul dari pengalaman, tidak dibawa sejak lahir tetapi merupakan hasil belajar. Oleh karenanya, sikap dapat diperteguh atau diubah.

## 3) Emosi

Emosi menunjukkan kegoncangan organisme yang disertai oleh gejala-gejala kesadaran, berperilaku, dan proses fisiologis. Emosi tidak selalu berkonotasi negative. Menurut Coleman dan Hammen (1974) fungsi-fungsi emosi terbagi menjadi empat, yaitu emosi adalah pembangkit energi (*energizer*), emosi adalah pembawa informasi (*messenger*), emosi bukan saja pembawa informasi dalam komunikasi intrapersonal, tetapi juga pembawa pesan dalam komunikasi interpersonal, emosi juga merupakan sumber informasi tentang keberhasilan.

#### b. Komponen Kognitif

Komponen kognitif adalah aspek intelektual, yang berkaitan dengan apa yang diketahui manusia. Komponen kognitif merupakan komponen tentang kepercayaan. Kepercayaan adalah komponen kognitif dari faktor sosiopsikologis, kepercayaan disini tidak ada hubungannya dengan hal-hal yang gaib, tetapi hanyalah keyakinan bahwa sesuatu itu benar atau salah atas dasar bukti, sugesti otoritas, pengalaman, atau instuisi.

Sehingga kepercayaan dapat bersifat rasional atau irrasional. Kepercayaan memberikan perspektif pada manusia dalam mempersepsi kenyataan, memberikan dasar bagi pengambilan keputusan dan menentukan sikap terhadap obyek sikap. Salomon E. Asch menyatakan bahwa kepercayaan dibentuk oleh pengetahuan, kebutuhan, dan kepentingan. Pengetahuan berhubungan dengan jumlah informasi yang dimiliki seseorang. Sedangkan kebutuhan dan kepentingan adalah dua hal yang sering mewarnai kepercayaan kita.

#### c. Komponen Konatif

Komponen konatif adalah volisional, yang berhubungan dengan kebiasaan dan kemauan bertindak. Komponen konatif terdiri dari :

##### 1) Kebiasaan

Kebiasaan adalah aspek perilaku manusia yang menetap, berlangsung secara otomatis tidak direncanakan. Kebiasaan mungkin merupakan hasil pelaziman yang berlangsung pada waktu yang lama atau sebagai reaksi khas yang diulangi seseorang berkali-kali.

## 2) Kemauan

Kemauan erat kaitannya dengan tindakan. Kemauan adalah tindakan yang merupakan usaha seseorang untuk mencapai tujuan. Richard Dewey dan W.J. Humber mendefinisikan kemauan dalam beberapa hal, yaitu : Kemauan merupakan hasil keinginan untuk mencapai tujuan tertentu yang begitu kuat sehingga mendorong orang untuk mengorbankan nilai-nilai yang lain, yang tidak sesuai dengan pencapaian tujuan. Kemauan didasarkan pengetahuan tentang cara-cara yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Kemauan dipengaruhi oleh kecerdasan dan energi yang diperlukan untuk mencapai tujuan . Kemauan sebagai pengeluaran energi yang sebenarnya dengan satu cara yang tepat untuk mencapai tujuan.

## 2.2 Tinjauan Motivasi

### 2.2.1 Pengertian Motivasi

Motivasi merupakan akar kata dari bahasa Latin *movore*, yang berarti gerak atau dorongan untuk bergerak. Motivasi dalam Bahasa Inggris berasal dari kata *motive* yang berarti daya gerak atau alasan. Motivasi dalam Bahasa Indonesia, berasal dari kata motif yang berarti daya upaya yang mendorong seseorang melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu demi mencapai tujuan. Motif tersebut menjadi dasar kata motivasi yang dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif.

Penggunaan istilah motif dan motivasi dalam pembahasan psikologi terkadang berbeda. Motif dan motivasi digunakan bersama dalam makna kata yang sama, hal ini dikarenakan pengertian motif dan motivasi keduanya sulit dibedakan. Motif adalah sesuatu yang ada dalam diri seseorang, yang mendorong orang tersebut untuk bersikap dan bertindak guna mencapai tujuan tertentu. Motif merupakan tahap awal dari motivasi. Motif dan daya penggerak menjadi aktif apabila suatu kebutuhan dirasa mendesak untuk dipenuhi. Motif yang telah menjadi aktif inilah yang disebut motivasi. Dapat disimpulkan, definisi motivasi yaitu sebagai segala sesuatu yang menjadi pendorong tingkah laku yang menuntut atau mendorong seseorang untuk memenuhi kebutuhan.

Menurut *Mc. Donald* (Sardiman 2007:73) mengemukakan bahwa motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “*feeling*” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dari pengertian motivasi yang dikemukakan oleh *Mc. Donald*, mengandung tiga elemen penting yaitu :

1. Bahwa motivasi itu mengawali terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu manusia.
2. Motivasi ditandai dengan munculnya rasa atau *feeling* yang berhubungan dengan persoalan-persoalan kejiwaan, afeksi dan emosi yang dapat menentukan tingkah laku manusia.
3. Motivasi dirangsang karena adanya tujuan dimana tujuan ini akan menyangkut mengenai kebutuhan individu itu sendiri.

Motivasi merupakan serangkaian usaha menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu dan bila ia tidak suka, maka akan berusaha untuk menghilangkan perasaan tidak suka tersebut. Motivasi juga sering diartikan sebagai daya penggerak atau daya pendorong untuk mencapai tujuan yang mendesak (Sardiman. 2007:75).

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah suatu serangkaian usaha yang mendorong perilaku seseorang untuk mencapai suatu tujuan sesuai dengan keinginannya.

### **2.2.2 Teori Motivasi**

Salah satu teori motivasi yang paling dikenal yaitu Teori Kebutuhan (Hierarki) yang dikembangkan oleh Abraham Maslow. Teori ini pertama kali dikemukakan oleh seorang psikolog yang bernama Abraham Maslow, teori ini bisa dikatakan paling terkenal bila dibandingkan dengan teori-teori motivasi yang lainnya. Teori ini menjelaskan bahwa setiap manusia mempunyai kebutuhan (*need*) yang terjadinya sangat tergantung pada kepentingannya secara individu. Berdasarkan hal itu, Maslow memberikan kebutuhan manusia tersebut menjadi lima tingkatan, sehingga teori motivasi ini disebut sebagai “*the five hierarchy need*” mulai dari kebutuhan yang terendah atau dasar sampai pada kebutuhan yang tertinggi.

Adapun kelima tingkatan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Kebutuhan fisiologis (*physiological need*) merupakan kebutuhan yang paling dasar dalam kehidupan manusia. Manusia dalam kehidupannya lebih mengutamakan kebutuhan fisiologis, karena kebutuhan ini adalah kebutuhan yang paling mendasar bagi hidup manusia. Setelah kebutuhan ini

terpenuhi, baru dapat memikirkan kebutuhan yang lebih tinggi. Kebutuhan fisiologis ini disebut sebagai kebutuhan tingkat yang pertama (*the first need*), contohnya: kebutuhan makan, kebutuhan minum, kebutuhan tempat tinggal, dan kebutuhan istirahat.

2. Kebutuhan rasa aman (*security need*). Setelah kebutuhan fisiologis (tingkat pertama) terpenuhi maka terjadi kebutuhan rasa aman (tingkat kedua) sebagai penggantinya. Kebutuhan ini merupakan kebutuhan akan keselamatan dan perlindungan atas kerugian fisik. Manusia membuat rumah yang bebas dari bahaya, seperti membuat rumah yang bukan di tepi pantai, atau saja membuat rumah yang bebas dari ancaman binatang buas, dan bebas dari banjir. Contohnya didalam sebuah perusahaan adanya rasa aman karyawan untuk mengerjakan pekerjaanya, contohnya adanya asuransi, tunjangan kesehatan, dan juga tunjangan pension.
3. Kebutuhan sosial (*social need*). Kebutuhan yang selanjutnya adalah kebutuhan sosial, setiap manusia ingin hidup untuk berkelompok. Kebutuhan sosial misalnya kasih sayang, rasa mempunyai, diterima dengan baik dalam kelompok tertentu, dan persahabatan. Pada umumnya manusia setelah dapat memenuhi kebutuhan sosial. Pada tingkat kebutuhan sosial ini, manusia sudah ingin bergabung dengan kelompok-kelompok lain ditengah-tengah masyarakat.
4. Kebutuhan harga diri memiliki dua komponen yaitu:
  - a) menghargai diri sendiri (*self respect*) adalah kebutuhan yang memiliki kekuatan, penguasaan, kompetensi, prestasi, kepercayaan diri,

kemandirian, dan kebebasan. Orang membutuhkan pengetahuan tentang dirinya sendiri, bahwa dirinya berharga mampu menguasai tugas dan tantangan hidup.

- b) Mendapat penghargaan dari orang lain (*respect from others*) adalah kebutuhan penghargaan dari orang lain, ketenaran, dominasi, menjadi orang penting, kehormatan dan apresiasi. Kebutuhan harga diri apabila tidak terpuaskan maka akan menimbulkan canggung, lemah, pasif, tergantung pada orang lain, penakut, tidak mampu mengatasi tuntutan hidup dan rendah diri dalam bergaul. Menurut Maslow penghargaan diri dari orang lain hendaknya diperoleh berdasarkan penghargaan diri kepada diri sendiri. Orang seharusnya memperoleh harga diri dari kemampuan diri sendiri, bukan dari ketenaran eksternal yang tidak dapat dikontrolnya, yang membuatnya tergantung kepada orang lain (Alwisol 2004).
5. Kebutuhan aktualisasi diri. Kebutuhan ini merupakan kebutuhan yang tertinggi. Kebutuhan ini merupakan dorongan supaya menjadi seseorang yang sesuai dengan ambisinya misalnya pertumbuhan, pencapaian proses dan pemenuhan kebutuhan diri.

### 2.2.3 Fungsi Motivasi

Menurut Oemar Hamalik (2010 :161), fungsi motivasi adalah sebagai berikut :

1. Mendorong timbulnya kelakuan atau suatu perbuatan.

Fungsi motivasi dalam hal ini yaitu sebagai motor atau penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.

2. Motivasi berfungsi sebagai pengarah.

Hal ini menjelaskan bahwa motivasi dapat memberikan arah tujuan yang hendak dicapai sehingga motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan tujuannya.

3. Motivasi berfungsi sebagai seleksi perbuatan.

Hal ini berarti fungsi motivasi dapat menentukan perbuatan apa yang harus dikerjakan dimana perbuatan itu harus sesuai guna mencapai tujuan dengan menyisipkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

### 2.2.4 Komponen Motivasi

Motivasi memiliki dua komponen, yaitu :

1. Komponen Dalam (*inner component*).

Komponen dalam ialah perubahan dalam diri seseorang, keadaan merasa tidak puas dan ketegangan psikologis.

2. Komponen Luar (*outer component*)

Komponen luar ialah apa yang diinginkan seseorang, tujuan yang menjadi arah dari kelakuan individu tersebut.

Berdasarkan definisi yang sudah dijabarkan, komponen dalam ialah kebutuhan-kebutuhan yang ingin dipuaskan. Sedangkan komponen luar yaitu tujuan yang hendak dicapai oleh seseorang.

### **2.2.5 Macam-Macam Motivasi**

Pendapat para ahli mengenai macam-macam motivasi adalah sebagai berikut :

1. Menurut *Woodworth* dan *Marquis*, motivasi digolongkan menjadi tiga macam, yaitu:
  - a) Kebutuhan-kebutuhan organis, yaitu motivasi yang berkaitan dengan kebutuhan bagian dalam, seperti: makan, minum, bergerak dan istirahat/tidur, dan sebagainya.
  - b) Motivasi darurat yang mencakup dorongan untuk menyelamatkan diri, dorongan untuk membalas, dorongan untuk berusaha, dorongan untuk mengejar. Motivasi ini timbul jika situasi menuntut timbulnya kegiatan yang cepat dan kuat dari diri seseorang. Pada motivasi darurat motivasi bukan timbul atas keinginan seseorang tetapi karena perangsang dari luar.
  - c) Motivasi obyektif, yaitu motivasi yang diarahkan kepada obyek atau tujuan disekitar kita. Motivasi ini mencakup kebutuhan eksplorasi, manipulasi dan menaruh minat. Motivasi ini timbul karena adanya dorongan untuk menghadapi dunia secara efektif.
2. Menurut *Wood Worth*, motivasi diklasifikasikan menjadi dua bagian, yaitu:
  - a) *Unlearned motives*, adalah motivasi pokok yang tidak dipelajari atau motivasi bawaan, yaitu motivasi yang dibawa sejak lahir, seperti dorongan

makan, minum, seksual, bergerak dan istirahat. Motivasi ini sering disebut motivasi yang diisyaratkan secara biologis.

- b) *Learned motives*, adalah motivasi yang timbul karena dipelajari, misalnya dorongan untuk belajar suatu cabang ilmu pengetahuan dan mengejar jabatan. Motivasi ini sering disebut motivasi yang diisyaratkan secara sosial, karena manusia hidup dalam lingkungan sosial.

## 2.3 Tinjauan Self Healing

### 2.3.1 Pengertian Self Healing

*Self healing* terdiri dari dua kata *Self* dan *Healing*. *Self* berarti diri yang menunjuk kepada diri sendiri dan *Healing* berarti pengobatan atau sesuatu yang ada kaitannya dengan pengobatan. Pada proses pengobatan tersebut terdapat berbagai macam cara sebagai upaya proses penyembuhan, seperti melakukan pengobatan dengan datang ke dokter, psikiater, psikolog atau tenaga ahli lainnya sesuai penyakit atau masalah yang dialami.

*Self-healing* merupakan istilah yang menggunakan proses dan berprinsip bahwa tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan dirinya sendiri melalui cara-cara tertentu dan alamiah (Bahrien & Ardianty, 2017). *Self-healing* merupakan metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh. Jika diartikan menurut bahasa, maka *Self-healing* berarti penyembuhan sendiri. Pada terapi *Self-healing*, salah satunya berprinsip bahwa

sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara alamiah.

*Self healing* adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan atau penyembuhan dari berbagai penyakit fisik ataupun masalah psikologis seperti kondisi trauma, depresi dan gangguan psikologis lainnya. *Self healing* juga dapat dicapai melalui mekanisme psikologis yang sengaja diterapkan. Pendekatan ini dapat meningkatkan kondisi psikologis dan fisik seseorang. Pada terapi *Self healing* ini prosedur penyembuhan diri sendiri memiliki tujuan untuk mengurangi berbagai macam perasaan negatif dari masalah mental yang dimiliki. Proses *self healing* dapat membantu dalam penyelesaian masalah psikologis seperti unfinished business yang dialami dengan menggunakan berbagai teknik seperti melakukan meditasi, berolahraga, meningkatkan ibadah serta kegiatan lain yang bertujuan untuk relaksasi dan refleksi diri.

### **2.3.2 Faktor-Faktor *Self Healing***

Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesuksesan *healing* seseorang dalam mengatasi permasalahannya, antara lain :

1. Keyakinan dari diri sendiri
2. Kualitas hubungan individu dan orangtua
3. Dukungan dari lingkungan sekitar individu tersebut
4. Pemaknaan peristiwa

## **2.4 Tinjauan Pikiran Positif**

### **2.4.1 Pengertian Pikiran Positif**

Syekh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi mengatakan, pikiran adalah alat ukur yang digunakan manusia untuk memilih sesuatu yang dinilai lebih baik dan lebih menjamin masa depan diri dan keluarganya. Menurut James Allan, dengan berpikir seseorang bisa menentukan pilihannya. Berpikir yang diberi tambahan kata positif, dapat diartikan bukan sekedar berpikir yang menggunakan akal, tetapi lebih memerankan perasaan salah satunya prasangka. Berpikir positif merupakan satu kesatuan yang terdiri dari tiga komponen yaitu muatan pikiran, penggunaan pikiran dan pengawasan pikiran. Berpikir positif merupakan suatu pemikiran yang membawa langkah seseorang menuju kesuksesan dalam hidupnya, karena segala sesuatu yang dilakukan dengan berpikir positif akan menghasilkan hal yang positif juga.

Menurut Albrecht (dalam Damayanti, 2011) berpikir positif merupakan pemusatan perhatian pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengekspresikan pikiran. Berpikir positif dapat membuat individu memusatkan perhatian hal-hal positif dengan masalah yang dihadapinya, merasa tenang, rileks dan dapat menyesuaikan diri sehingga dapat mengatasi masalah yang dihadapi. Berpikir positif adalah suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi (Elfiky dalam Dwitanyanov, 2010).

Selain itu, Elfiky (2018) juga menyatakan bahwa proses berpikir berkaitan erat dengan konsentrasi, perasaan, sikap, dan perilaku. Menurut Ahmad (2015:243), berpikir positif adalah memedulikan hal-hal yang buruk untuk kemudian di cari kebaikan apa saja yang memungkinkan diambil. Sedangkan menurut Raihan (2017:58), berpikir positif adalah sikap mental yang melibatkan proses masukan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang membangun perkembangan pikiran.

Pikiran positif dapat menimbulkan rasa percaya diri, kebahagiaan, sukacita, kesehatan serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan. Singkatnya, berpikir positif merupakan kegiatan akal budi yang bermanfaat dengan mewujudkan suatu tindakan keputusan yang berguna bukan hanya untuk diri sendiri tetapi juga memberikan manfaat untuk orang banyak. Dengan demikian, berpikir positif penting untuk diterapkan pada kehidupan sehari-hari karena dengan mempunyai pikiran positif, akan mengantarkan seseorang pada hasil yang positif ketika melakukan sesuatu.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah suatu cara berpikir dengan memusatkan perhatian pada hal-hal positif dan emosi positif dengan menggunakan bahasa yang positif untuk mengekspresikan pikiran baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. bukan hanya dengan akal, tetapi melibatkan perasaan seseorang salah satunya prasangka. Seseorang yang mempunyai pikiran positif cenderung lebih percaya diri dan merasa bahagia.

#### 2.4.2 Aspek Berpikir Positif

Albrecht (dalam Machmudati dan Diana, 2017) membagi berpikir positif kedalam empat aspek, yaitu:

- a. Aspek *Self Affirmation* (afirmasi diri). Aspek berpikir positif yang pertama adalah afirmasi diri, yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri secara lebih positif dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang sama artinya dengan orang lain.
- b. Aspek *Non-Judgement Talking* (pernyataan yang tidak menilai). *Non-judgement talking* merupakan suatu pernyataan lebih menggambarkan diri dari pada penilaian keadaan, bersifat luwes, dan tidak fanatic dalam berpendapat. Pernyataan ini dimaksud sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberikan pernyataan yang negatif terhadap suatu hal.
- c. Aspek *Reality Adaptation* (penyesuaian diri terhadap kenyataan). *Reality adaptation* (penyesuaian diri terhadap kenyataan) adalah mengakui kenyataan dengan segera menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri sendiri, serta menerima masalah dan mencoba menghadapinya.
- d. Aspek *Positive Expectation* (harapan positif) Harapan positif adalah bila melakukan sesuatu lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimis, pemecahan masalah, dan menjauhkan diri dari rasa takut akan kegagalan serta selalu menggunakan kata-kata yang mengandung harapan seperti “saya dapat melakukannya”.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat empat macam aspek berpikir positif menurut Albrecht (dalam Machmudati dan Diana, 2017) yaitu aspek berpikir positif menurut Albrecht (dalam Machmudati dan Diana, 2017) yaitu aspek *self affirmation* (afirmasi diri), aspek *positive expectation* (harapan positif), *reality adaptation* (penyesuaian diri terhadap kenyataan) dan aspek *non-judgement talking* (pernyataan yang tidak menilai).

